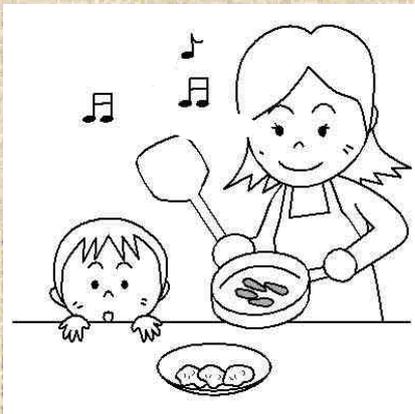


味付けはカレーのルーだけ！ ご飯が進む カレーチャンプル

【材料】 大人2人分、こども1人分

ごま油 大さじ1
木綿豆腐 1丁(300～400g)
もやし 1袋
胡瓜 1本
ツナ缶(小) 1缶(80g)
カレールー(甘口) 1かけ(1皿分)

〔油 適宜
卵 1個〕



【作り方】

豆腐をペーパータオルに包み耐熱皿にのせてラップをかけずにレンジ500w2分で水切りし、1.5cm厚さに切る。胡瓜は縦半分に切ってから、斜めに薄切りにし、もやしは食べやすい長さに手で折る。

熱したフライパンに油を適宜入れ、といた卵を入れて大きめの炒り卵を作り、皿に取り出す。

再びフライパンを熱し、ごま油を入れ、豆腐を焼き色がつく程度に焼き、もやし、胡瓜、ツナの順に加えて炒める。

カレールーを入れて混ぜ、ルーが溶けて味がなじんだら、 を加えて混ぜる。

お好みでめんつゆや醤油を足しても美味しいです。

ツナ缶の代わりに、豚肉やスラムなどお好みで！

キャベツや人参、ゴーヤでも美味しくできます。